



## 【本日のメニュー】

- ★焼き牡蠣
- ★牡蠣の土鍋ごはん
- ★さんまのつみれ汁
- ★春立ち菜の和え物
- ～のりドレッシング～



「おい SEA ! 冬の奥松島①」にご参加いただきありがとうございました。

今年も奥松島の牡蠣や旬の野菜を使った料理を行いました。旬の牡蠣は、炭火で焼いて牡蠣本来の味を味わうとともに、土鍋ご飯に入れた牡蠣との違いも楽しんでいただきました。つみれ汁用のさんまは一人一人さばきました。初めて魚をさばいた人たちも多かったです、グループごとに協力しておいしいつみれを作りました。調理を通して、子供から大人まで年齢に関係なく話が弾み盛り上がっていました。

また、「アカモク」や「春立ち菜」など最近広まり始めている食材にも興味をもっていただけたようでした。今回参加できなかった皆様にも、奥松島の旬の食材を味わっていただけたらうれしいです。

「おい SEA ! 冬の奥松島②」への参加もお待ちしています。